

平成27年度 9月 献立表

練馬区立大泉第四小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質/g
				血や肉になる食品	熱や力のもとになる食品	体の調子を整える食品	
1	火	○	麦ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ	ぶた肉 みそとうふ 牛乳	米 むぎ さとう くずでんぶん はるさめ 油 ごま油	にんじん たらしょうが 干し椎茸 たけのこ セロリー にんにく ねぎ キャベツ きゅうり もやし	611 25.3
2	水	○	麦ごはん 魚のにんにくみそ焼き のっぺい汁、ごま和え	さば みそ(かつお節) ぶた肉 油揚げ 牛乳(こんぶ)	米 むぎ さとう さとも こんにやくちくわふ でんぶん ごま油 ごま	にんじん こまつな にんにく ねぎ だいこん もやし	651 30.5
3	木	○	ソース焼きそば フルーツポンチ	ぶた肉 牛乳 あおのり 寒天	蒸し中華めん さとう 油	にんじん 青ピーマン にんにく しょうが たまねぎ キャベツ みかん缶 パイン缶 もも缶	598 19.6
4	金	○	ジャンバラヤ 茎わかめのサラダ	ウインナー とり肉 牛乳 くきわかめ	米 むぎ さとう 油 ごま	にんじん 青ピーマン トマト 缶 たまねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり もやし	534 17.0
7	月	○	青大豆ごはん 五目肉じゃが 野菜のからしあえ	青大豆 ぶた肉 油揚げ (かつお節) 牛乳	米 もち米 さとう じゃがいも つきこんにやく	にんじん さやいんげん こまつな たまねぎ たけのこ もやし きゅうり	631 25.5
8	火	○	コーンピラフ もやしスープ スイートポテトチップ	ベーコン ぶた肉 牛乳	米 むぎ でんぶん さつまいも さとう 油	にんじん こまつな たまねぎ コーン にんにく セロリー もやし	589 15.2
9	水	○	菊花ごはん 魚のごぼうみそ焼き 塩もみ野菜、すまし汁	さば みそ(かつお節) とうふ 牛乳(こんぶ)	米 むぎ さとう 油	こまつな にんじん 菊のり 干し椎茸 しょうが ごぼう にんにく キャベツ きゅうり ねぎ だいこん	586 27.0
10	木	○	きな粉とごまの揚げパン カラフルサラダ おかしな目玉焼き	きな粉 牛乳 カルピス	コッペパン さとう 油 ごま	青ピーマン 赤ピーマン キャベツ コーン もやし もも缶	600 18.0
11	金	○	麦ごはん ヘルシーパグきのソース みそ汁 きゅうりの甘酢あえ	とうふ ぶた肉 たまご みそ (かつお節) 牛乳 わかめ	米 むぎ パン粉 さとう でんぶん じゃがいも 油 ごま ごま油	にんじん こまつな しょうが たまねぎ しめじ えのきたけ だいこん ねぎ きゅうり	696 30.5
14	月	○	麦ごはん さんまの筒煮 はりはりづけ、青菜のみそ汁	さんま 油揚げ(かつお節) みそ 牛乳(こんぶ)	米 むぎ さとう	にんじん こまつな しょうが ねぎ 切干だいこん だいこん	657 25.6
15	火	○	たこのパブリカライス グリーンサラダ ポテトのチーズ焼き、ぶどう	たこ ベーコン 牛乳 ピザチーズ	米 さとう じゃがいも パター 油	にんじん 青ピーマン ブロッコリー パセリ にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり ぶどう	621 20.3
16	水	○	なすとトマトソースのスパゲティ ひじきサラダ	ベーコン ぶた肉 牛乳 パルメザンチーズ ひじき	スパゲティ 小麦粉 さとう 油	にんじん トマト缶 トマトジュース なす にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	640 26.8
17	木	○	麦ごはん、のりのつくだに 和風卵焼き 野菜のごま酢、せんべい汁	とり肉 たまご(かつお節) 牛乳 のり	米 むぎ さとう じゃがいも つきこんにやく 南部せんべい 油 ごま ごま油	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ もやし ごぼう しめじ ねぎ	685 29.9
18	金	○	ジャム・マーガリンサンド キャベツたっぷりミートローフ フレンチサラダ	ぶた肉 たまご 牛乳	食パン パン粉 さとう マーガリン 油 いちごジャム	にんじん キャベツ コーン グリーンピース きゅうり もやし たまねぎ	627 26.6
24	木	○	さつまいもごはん 鮭の塩焼き おかかあえ、きのこけんちん汁	さけ(かつお節) ぶた肉 とうふ 牛乳	米 むぎ さつまいも こんにやく 油	こまつな にんじん もやし はくさい えのきたけ しいたけ しめじ だいこん ねぎ	607 30.7
25	金	○	ナン キーマカレー キャロットソースサラダ、梨	ぶた肉 牛乳 生クリーム	ナン 小麦粉 さとう 油 バター	にんじん 青ピーマン こまつな にんにく しょうが たまねぎ セロリー キャベツ だいこん なし	600 21.8
28	月	○	中華丼 小松菜スープ お月見団子	ぶた肉 えび いか うずらのたまご とり肉 とうふ 牛乳	米 むぎ でんぶん くずでんぶん 白玉粉 さとう 油	にんじん こまつな にんにく たけのこ たまねぎ セロリー はくさい もやし 干し椎茸	662 26.5
29	火	○	はちみつトースト 白インゲン豆とトマトのスープ 海藻サラダ	ベーコン とり肉 いんげんまめ 牛乳 海藻ミックス	食パン はちみつ じゃがいも マカロニ さとう バター 油 ごま ごま油	にんじん トマト缶 青ピーマン セロリー にんにく たまねぎ キャベツ コーン	619 21.9
30	水	○	こぎつねごはん 焼きししゃも 豆乳仕立ての野菜汁	油揚げ とり肉 みそ 豆乳 (かつお節) 牛乳 ししゃも	米 むぎ さとう さつまいも こんにやく	にんじん さやいんげん しょうが だいこん ごぼう ねぎ はくさい	609 26.8

	エネルギー		脂質	鉄分	カルシウム	ビタミン			食塩	食物繊維	
	kcal	たんぱく質				レチノール当量μg	B1mg	B2mg			Cmg
9月平均	622	24.5	19.9	2.3	337	203	0.33	0.48	17	3.0	4.6
学校給食摂取基準	640	24.0	19.5	3.0	350	170	0.40	0.40	20	2.5	5.0

学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

